

آرزو کیهان / سفر در حال تبدیل شدن به بخش بزرگی از سبک زندگی ما است، بنابراین اجتناب ناپذیر است که برای برخی از ما، برنامه‌های تعطیلات ممکن است با ماه مبارک رمضان همپوشانی داشته باشد. تأثیرات فوق‌العاده روزه‌داری و برکاتش، سال‌هاست که توجه محققان را نیز به خود جلب کرده و حاصل این مطالعات علمی، روشنگر فواید بی‌شماری است از جمله: تمرکز ذهنی بهبود یافته، پیشگیری از زوال عقل، پیشگیری از مقاومت به انسولین، کند کردن روند پیری، سم‌زدایی بدن، حذف عوامل بیماری‌زا، بازسازی بافت فرسوده و ناکارآمد سلولی، کاهش آتروفی استخوان و عضله، پیشگیری از بیماری‌های عصبی (مانند آلزایمر، پارکینسون)، پیشگیری از سرطان، مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲، معکوس کردن روند پیری و افزایش طول عمر. اکنون در تلافی ماه مبارک رمضان با عید نوروز و آغاز سفرهای نوروزی یادآوری این نکات شاید بتواند لذت سفر در روزه‌داری را با سلامت تن و روان پیوند بزند.

روزه‌داری در سفر و تغذیه مناسب

هنگام روزه‌داری در سفر، انتخاب غذا در زمان افطار بسیار مهم است. از این رو این پیشنهادات غذایی را جدی بگیرید. تمام غذاهای پیشنهادی این منو را می‌توانید در خانه تهیه کنید و در ظرف‌های قابل حمل هنگام سفر همراه خود داشته باشید و هنگام وعده افطار یا سحر از آن استفاده کنید.

آب‌گوش و آب قلم

این غذاها حاوی مقادیر زیادی الکترولیت است، مایع است و به راحتی هضم می‌شود. این غذاها حاوی چربی‌های سالم است که به جذب مواد مغذی کمک می‌کند. به دلیل داشتن اسیدهای چرب طبیعی طعم فوق‌العاده‌ای دارد. از آنجا که بدن هنگام روزه‌داری با کاهش ذخایر کربوهیدرات آب و الکترولیت‌ها روبه‌رو است، آب قلم، بهترین غذا برای افطار است. این دو غذا حاوی الکترولیت‌های ضروری منیزیم، پتاسیم، کلسیم و سدیم است.

سرکه سیب

مدتهاست که سرکه سیب را به عنوان یک دارو معرفی می‌کنند. بابلی‌ها ۷۰۰۰ سال پیش از آن برای فواید سلامتی خود استفاده می‌کردند. به دلایل زیادی، سرکه سیب ارگانیک مادر غذاهای افطار به شمار می‌رود، زیرا سیری را افزایش و خطر پرخوری را کاهش می‌دهد. قند خون را کاهش و حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد. سوزاندن چربی را تحریک و به کاهش وزن کمک می‌کند. هورمون‌ها و یون‌های خنثی کننده معده و روده را آزاد می‌کند.

علاوه بر این، سرکه سیب از جهات مختلفی در هضم غذا کمک می‌کند. سرکه سیب می‌تواند اسیدیته معده، عملکرد کیسه صفرا و هضم چربی را بهبود بخشد.

بر این اساس به افرادی که در هضم چربی‌ها مشکل دارند کمک می‌کند تا افطار کنند. علاوه بر این، به افرادی که نمی‌توانند اسید معده کافی تولید کنند، کمک می‌کند.

افزودن سرکه سیب به غذا می‌تواند هنگام افطار به روزه داران بسیار کمک کند. سرکه سیب به روزه داران مبتدی کمک می‌کند تا چربی‌های سالم را به راحتی در رژیم غذایی خود بگنجانند.

برای افطار می‌توانید این نوشیدنی رقیق شده را تهیه کنید: یک لیوان آب و یک دوم قاشق غذاخوری سرکه سیب را با آب رقیق کرده و هم بزنید. نوشیدنی آماده است. از آنجایی که سرکه سیب رقیق شده مورد علاقه همه نخواهد بود، ممکن است از آن به عنوان سس سالاد نیز استفاده کنید. هنگام روزه‌داری و خوردن سالاد مطمئن شوید که برخی بخش‌های دیر هضم سالاد خام نباشد. مثلاً کلم بروکلی را پخته میل کنید.

مرغ

مرغ یکی از محبوب‌ترین منابع پروتئینی برای افطار است. بر این اساس، بر کسی پوشیده نیست که اکثر مردم به راحتی می‌توانند مرغ را هضم کنند. به همین دلیل است که مرغ رایج‌ترین گوشتی است که می‌توانید برای افطار از آن استفاده کنید. گوشت مرغ، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین B6، نیاسین، پتاسیم، منیزیم و سلنیوم بدن را تأمین می‌کند.

زیتون و روغن زیتون

زیتون، همانند آووکادو، یک غذای فوق‌العاده با مقدار زیادی چربی سالم است که جذب مواد مغذی را افزایش می‌دهد. مملو از اسید لینولئیک تک

غیراشباع است که به دلیل داشتن مواد فعال زیستی، اثرات ضد التهابی‌اش در حفظ سلامتی شناخته شده است. این پلی فنول‌ها اثرات آنتی‌اکسیدانی دارند و خطر سرطان را کاهش می‌دهند.

بر این اساس، روغن زیتون به عنوان سس سالاد هنگام افطار عالی است. روغن زیتون روند پیری را کند می‌کند.

سبزیجات پخته

بیشتر سبزیجات مانند کلم بروکلی یا کلم بروکسل، غنی از فیبر، مواد مغذی و ویتامین هستند. با اینکه مواد مغذی این نوع گیاهان برای روزه‌داری ایده‌آل است، اگر خام مصرف شود، هضم آن سخت است به همین دلیل بهتر است آنها را پخته نوش جان کنید. از میان این سبزیجات، کلم بروکلی احتمالاً قابل هضم‌ترین است. بخصوص در ترکیب با پروتئینی مانند گوشت مرغ یا ماهی، می‌توانید از کلم بروکلی به عنوان مکمل یک وعده غذایی برای افطار استفاده کنید.

نکات کلی برای روزه داران

هنگام افطار، از مصرف زیاد قندها و غذاهای چرب که می‌تواند متابولیسم شما را مختل کرده و باعث سرگیجه، خستگی یا سوء هاضمه شود، خودداری کنید. برای جلوگیری از هر گونه سردرد، خستگی یا سوء هاضمه، در سفر یک افطار سبک داشته باشید. اجتناب از غذاهایی که چربی و قند بالایی دارند ممکن است در انتخاب غذاهای رستوران کمی سخت باشد، بنابراین شاید قبل از مصرف یک وعده غذایی سنگین، ابتدا با غذاهای سبک‌تر افطار کنید. مهم است در سفر،

غذایان را در وعده افطار بطور کامل مصرف کنید تا انرژی کافی برای گذراندن روز داشته باشید. غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سیوس دار، جو و عدس را انتخاب کنید که به ذخیره و تأمین انرژی کمک می‌کند.

تهیه غذا برای سحر می‌تواند دشوار باشد زیرا همه هتل‌ها خدمات اتاق ۲۴ ساعته ارائه نمی‌دهند. ایده خوبی است که از شب قبل برای وعده سحری غذا تهیه کنید.

ورزش برای حفظ سلامتی مهم است. روی ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی سریع یا حرکات کششی تمرکز کنید. به خاطر داشته باشید که ورزش کردن درست قبل از خواب ممکن است خوابیدن را سخت‌تر کند.

بایدهای روزه‌داری مسافران

اگر در طول سفر روزه می‌گیرید، این نکات را حتماً رعایت کنید:

- وعده‌های غذایی تان سبک باشد. زمانی که روزه خود را افطار می‌کنید، غذاهای سبک‌تری بخورید که هضم آنها آسان است.
- از فعالیت‌های شدید خودداری کنید.
- در ساعات خارج از زمان روزه‌داری بدنتان را هیدراته نگه دارید و آب بخورید. هنگامی که غذا نمی‌خورید، بدن شما به سختی برای سم‌زدایی و پاکسازی‌اش کار می‌کند، بنابراین رساندن مایعات برای انجام این پاکسازی‌ها بشدت ضروری است.
- پس از افطار مقدار زیادی آب و دمنوش‌های گیاهی بنوشید و اگر احساس کمبود می‌کنید، یک نوشیدنی ورزشی غنی از الکترولیت را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

روزه‌داری در سفر